



**TEAMWORK  
FÜR TALENTE**

**DFB-Talentförderprogramm:  
Info-Abende für Vereinstrainer**

**2**

EINE BROSCHÜRENREIHE ZUR TALENTFÖRDERUNG DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES

# ***TORHÜTERTRAINING***

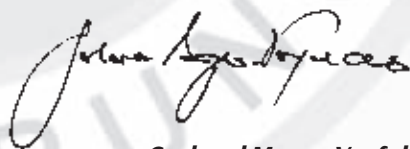
## ***TIPPS FÜR DIE VEREINSTRAINER***



# Wir bauen auf unsere Vereinstrainer!

Die große und positive Resonanz auf unseren ersten DFB-Info-Abend ist der beste Beweis dafür, wie viele engagierte Vereinstrainer sich für das DFB-Talentförderprogramm interessieren und darin die Chance erkennen, in enger Kooperation mit den Honorartrainern talentierte Spieler und Spielerinnen zu fördern. Ein weiterer Pluspunkt unserer neuen Initiative ist sicherlich, dass die Jugendtrainer direkt von vielen hilfreichen und praxisorientierten Informationen für das eigene Training profitieren.

Diese positiven Impulse für die Trainingsarbeit erhoffen wir uns auch vom zweiten Info-Abend, wobei wir ein Thema ausgesucht haben, das jeden Trainer betrifft: Welchen Trainer plagt nicht das Gewissen, wenn er an seine Torhüter denkt? Vor allem in unteren Spiel- und Altersklassen kann er nur selten auf einen Torhüter-Trainer zurückgreifen. Gleichzeitig ist er aber zeitlich damit überfordert, an Extra-Terminen ein zusätzliches Sondertraining für seine Nummer 1 zu planen und anzubieten. Für dieses Problem bieten wir ganz neue, kreative und vor allem praxisorientierte Lösungswege an!

**Gerhard Mayer-Vorfelder**

DFB-Präsident

## Mein Torschusstraining kommt nun viel besser an!



**Thomas Nierhoff**

**Hohenholte**

„Bisher habe ich bei meinem Torschusstraining eigentlich immer auf einige wenige Standard-Übungen zurückgegriffen. Das ist nun anders! Viele Torschuss-Varianten aus der Broschüre konnte ich problemlos im Vereinstraining einsetzen! Meine Spieler waren viel motivierter!“



**Reiner Grube**

**Münster**

„Nicht nur die große Übungspalette ist für mein Torschusstraining im Verein enorm hilfreich! Für mich sind auch viele Tipps rund um das Training ganz neu! So überprüfe ich nun viel bewusster, ob mein Training organisatorisch o.k. ist und für jeden Spieler intensives Üben garantiert!“



**Udo Merschmann**

**Bergisch Gladbach**

„Nicht nur im Verein profitiere ich von den interessanten Übungsideen. Ich habe auch für meinen Fußballunterricht in der Schule viele hilfreiche organisatorische Tipps an die Hand bekommen. Denn bei meinen großen Sportklassen ist es nicht so einfach, dass alle Schüler intensiv üben!“



## EDITORIAL

2

### Das ABC des Torhüterspiels

4

Grundinformationen rund um die „Nummer 1“: Welche Anforderungen muss der Torhüter erfüllen? Wie muss sein Training darauf vorbereiten?

### Torhüter-Techniken im Überblick

6

Wichtige Merkmale und Korrekturhinweise für ausgesuchte Grundtechniken des Torhüters

### Die Torhüter im Mittelpunkt

8

Die Muster-Trainingseinheit des Info-Abends zum Schwerpunkt „Die Mannschaft trainiert die Torhüter“

### So gestalten Sie das Torhütertraining richtig!

14

Schwerpunkte, Ausbildung und Organisationsformen

### Torhütertraining? Kein Problem!

16

Verbindung des Feldspieler-Trainings mit der Torhüterschulung: Trainingstipps und Übungskataloge

### Service

22

Informationen: Fach-Medien und Trainer-Ausbildung

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER:

Deutscher Fußball-Bund, 60528 Frankfurt/Main  
Tel. 069/67 88-0, Fax 069/67 88-266

### GESAMTVERANTWORTUNG:

Bernd Pfaff, Michael Skibbe

### PROJEKTVERANTWORTUNG:

Jörg Daniel, Ulf Schott

### MEDIENKONZEPT/REDAKTIONELLE LEITUNG:

Norbert Vieth

### INHALTLICHES KONZEPT:

Jörg Daniel, Ulf Schott, Norbert Vieth, Andreas Schwinn, Michael Desch, Christian Meyer, Frank Gifhorn, Iraklis Metaxas, Stephan Kerber, Clemens Decker

### GRAFISCHES KONZEPT:

Thorsten Krybus, Philippka-Sportverlag, 48061 Münster

### LAYOUT:

Lin Lehnen, Philippka-Sportverlag, 48061 Münster

### DRUCK:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

### FOTOS:

Philippka-Sportverlag

## Der 1. DFB-Info-Abend im Überblick

### TEAMWORK FÜR TORHÜTER

Unsere jungen Spieler und Spielerinnen müssen sich Training neu freuen! Dabei ist altersgemäßes und altersgerechtes Training überhaupt nicht schwer und auch von einem Neuling leicht umzusetzen, wenn er bei seiner Vorgabe auf einige Leitlinien und „Kniffe“ achtet!

### TIPPS ZUM AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT

| AUFWÄRMEN                                                                                                                                                                                                                                                    | HAUPTTEIL                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DAUER: 20 MINUTEN                                                                                                                                                                                                                                            | DAUER: 40 MINUTEN                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>1. 5-10 MINUTEN</b></p> <p>Die Spieler sind in einer Reihe aufgestellt und werden in Gruppen von 3 bis 4 aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Ball. Die Spieler üben das Führen des Balles mit dem Fuß und die Kontrolle des Balles mit dem Kopf.</p>  | <p><b>1. 10-15 MINUTEN</b></p> <p>Die Spieler sind in einer Reihe aufgestellt und werden in Gruppen von 3 bis 4 aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Ball. Die Spieler üben das Führen des Balles mit dem Fuß und die Kontrolle des Balles mit dem Kopf.</p> |
| <p><b>2. 10-15 MINUTEN</b></p> <p>Die Spieler sind in einer Reihe aufgestellt und werden in Gruppen von 3 bis 4 aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Ball. Die Spieler üben das Führen des Balles mit dem Fuß und die Kontrolle des Balles mit dem Kopf.</p> | <p><b>2. 10-15 MINUTEN</b></p> <p>Die Spieler sind in einer Reihe aufgestellt und werden in Gruppen von 3 bis 4 aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Ball. Die Spieler üben das Führen des Balles mit dem Fuß und die Kontrolle des Balles mit dem Kopf.</p> |
| <p><b>3. 10-15 MINUTEN</b></p> <p>Die Spieler sind in einer Reihe aufgestellt und werden in Gruppen von 3 bis 4 aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Ball. Die Spieler üben das Führen des Balles mit dem Fuß und die Kontrolle des Balles mit dem Kopf.</p> | <p><b>3. 10-15 MINUTEN</b></p> <p>Die Spieler sind in einer Reihe aufgestellt und werden in Gruppen von 3 bis 4 aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Ball. Die Spieler üben das Führen des Balles mit dem Fuß und die Kontrolle des Balles mit dem Kopf.</p> |



## Ein neuer Weg zur Vereinsbasis

- **4.919** erreichte Vereine
- **9.664** erreichte Vereinstrainer
- **27** durchschnittlich erreichte Vereinstrainer pro Info-Abend
- **13.545** ausgeteilte Informationspakete mit
  - Trainingsvorschlägen
  - Postern
  - Urkunden
  - Checklisten/Vordrucke

Stand: Ende März 2004



# Das ABC des Torhüterspiels

Die herausragende Stellung der Torhüter rückt sie zwangsläufig stärker ins Blickfeld als die meisten Feldspieler. Doch welche Konsequenzen hat das für das Training?

## Die Torhüter nicht vernachlässigen!

Der Torhüter nimmt eine exponierte Stellung ein. Schließlich ist er der letzte Spieler seiner Mannschaft vor dem Tor und hat in dieser Position in vielen Situationen die letzte Chance, „Unheil“ für sein Team in Form eines Gegentreffers abzuwenden.

Jeder Verteidiger agiert selbstbewusster und „lockerer“, wenn er einen sicheren Torhüter als Rückendeckung hinter sich weiß. Andererseits kann sich die spürbare Unsicherheit und Nervosität eines Torwarts leicht auf seine Vorderleute übertragen – eine kompakte und stabile Deckung baut immer auf einer überdurchschnittlichen Nummer 1 auf.

Diese herausragende Rolle des Torhüters kann nicht genug betont werden, um herauszustellen, wie wichtig ein regelmäßiges und systematisches Trainingsangebot für diese spezielle Mannschaftsposition ist.

**Das richtig getimte Herauslaufen und sichere Abfangen von Flanken müssen Torhüter beherrschen!**



## Was muss ein Torhüter alles leisten ?

TECHNIK

TAKTIK

SPIELLEISTUNG DES  
TORHÜTERS

KONDITION

PSYCHE



Um Methoden und Inhalte eines effektiven Torhüter-Trainings festlegen zu können, muss zunächst erfasst werden, welche Anforderungen die Nummer 1 in einem Spiel erfüllen muss. Die Spielleistung eines Torhüters setzt sich dabei wie bei einem Feldspieler aus vier Teilbereichen zusammen:

- Technik
- Taktik
- Kondition
- Psyche

Zwischen diesen Bereichen existieren viele Wechselwirkungen, die in einem spielgemäßen Torhütertraining berücksichtigt werden müssen.

Bei einzelnen Torhütern dominieren bestimmte Eigenschaften aus diesem Spektrum: Geschicklichkeit und Risikofreude bei den einen, Zuverlässigkeit, Abgeklärtheit und Nervenstärke bei den anderen. Der eine glänzt durch Übersicht, kluges Stellungsspiel und pure Zweckmäßigkeit seiner Aktionen, der andere spielt vorrangig intuitiv und zeichnet sich durch hervorragende Reflexe aus. Top-Torhüter müssen alle diese Eigenschaften im Großen und Ganzen in sich vereinen. Schwächen in einzelnen Bereichen lassen sich im Spitzenfußball selbst durch überragende Qualitäten auf anderen Gebieten nicht ausgleichen. Der echte Spitzentorhüter muss ein Alleskönner sein!

Hier die wichtigsten methodischen Grundsätze eines



**An schwierigen Techniken lässt sich einfacher und effizienter beim Einzeltraining feilen!**

Torhüter-Trainings, unabhängig von der jeweiligen Spiel- und Altersklasse:

- Die Torhüterschulung darf im Training nicht zu kurz kommen!
- Das Torhüter-Training stets an den Spielanforderungen ausrichten!
- Das Erlernen und Verbessern der Torhüter-Techniken ist vorrangig!
- Auf eine spielgemäße Belastungsdosierung achten! □

| TECHNIK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KONDITION                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangen flacher und hoher Bälle</li> <li>• Fausten hoher Bälle</li> <li>• Abspringen, Hechten und Landen</li> <li>• Abwerfen, Abschlagen und Weiterleiten des Balls mit dem Fuß (Spielaufbau)</li> </ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweglichkeit/Gewandtheit</li> <li>• Schnelligkeit (Aktions- und Reaktions-schnelligkeit)</li> <li>• Grundlagenausdauer</li> <li>• Sprungkraft</li> <li>• Körperliche Fitness</li> </ul>                       |
| TAKTIK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PSYCHE                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellungsspiel bei Torschüssen aus unterschiedlichen Positionen und Distanzen</li> <li>• Stellungsspiel bei Flanken und Pässen vor das Tor</li> <li>• Stellungsspiel bei Standardsituationen</li> <li>• Agieren im direkten Duell mit einem Angreifer</li> <li>• „Dirigieren“ der Hintermannschaft</li> <li>• Sich selbst als „ersten Angreifer“ verstehen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation und positive Einstellung</li> <li>• Einsatzbereitschaft</li> <li>• Konzentrationsvermögen</li> <li>• Mut/Risikobereitschaft</li> <li>• Durchsetzungsvermögen</li> <li>• Selbstsicherheit</li> </ul> |

# Torhüter-Techniken im Überblick

## GRUNDSTELLUNG



### Darauf müssen die Torhüter vor allem achten!

- Die Füße schulterbreit auseinanderstellen!
- Die Knie leicht beugen, das Körpergewicht auf die Fußballen verlagern!
- Die Arme anwinkeln, die Handflächen zeigen zueinander!
- Körperspannung aufbauen!
- Den Blick konzentriert auf den Ball richten!

### HÄUFIGE FEHLER



**Stand auf dem ganzen Fuß, so dass der Torhüter fixiert und unbeweglich bleibt**

## FLACHE BÄLLE AUF DEN MANN



### Flache Bälle, die genau oder etwas seitlich versetzt auf den Torhüter zukommen – darauf müssen die Torhüter vor allem achten!

- Möglichst hinter den Ball kommen! Wenn genug Zeit ist, mit schnellen kurzen Seitwärtsschritten!
- Wenn sich der Torhüter nach rechts bewegt, drückt er das linke Knie nach unten und andersherum!
- Tiefe Schrittstellung!
- Dem Ball mit gestreckten Armen und Händen möglichst weit entgegenkommen!
- Die Hände öffnen, die Ellbogen eng aneinander!
- Den Ball vor dem Körper sichern!

### HÄUFIGE FEHLER



**Ellbogen so weit auseinander, dass der Ball leicht durchrutschen kann**



Hier finden Sie wichtige Merkmale und Korrekturhinweise für einige Grundtechniken eines Torhüters. Denken Sie daran: Perfekte Techniken sind die unverzichtbare Basis effizienten Torhüterspiels!

### HALBHOHE BÄLLE AUF DEN MANN



**Bälle, die relativ genau in Hüft- und Bauchhöhe auf den Torhüter zukommen – darauf müssen die Torhüter vor allem achten!**

- Möglichst mit dem ganzen Körper hinter den Ball bewegen!
- Dem Ball Arme und Hände möglichst weit entgegenstrecken!
- Die Ellbogen eng aneinander!
- Erster Kontakt mit dem anfliegenden Ball erfolgt durch die Arme, den Oberkörper über den Ball bringen, die Hände umschließen den Ball!
- Locker bleiben!

#### HÄUFIGE FEHLER



**Zu weiter Grätschstand, so dass der Ball schnell durch die Beine gleiten kann**

### HOHE BÄLLE AUF DEN MANN



**Bälle, die relativ genau in Brust- und Kopfhöhe auf den Torhüter zukommen – darauf müssen die Torhüter vor allem achten!**

- Den Ball immer im höchstmöglichen Punkt und vor dem Körper mit gestreckten Armen fangen!
- Die Hände öffnen und die Finger spreizen, die Daumen hinter dem Ball (Dreieck Daumen – Zeigefinger)!
- Im Moment des Ballkontakts mit den Händen „nachgeben“!
- Ball zur Brust ziehen und sicher umfassen!

#### HÄUFIGE FEHLER



**Der Torhüter fängt den Ball nicht vor, sondern neben dem Körper**

# Die Torhüter im Mittelpunkt

Muster-Trainingseinheit des zweiten DFB-Info-Abends für die Vereinstrainer der Stützpunktspieler zum Schwerpunkt „Die Mannschaft trainiert die Torhüter“.

Trainingstipps für eine interessante und praktikable Verbindung des Feldspieler-Trainings mit einer gezielten Torhüter-Schulung. Jeder Vereinstrainer kann sich aus dem präsentierten Praxis-Katalog für sein Training das Passende herausgreifen!

## AUFWÄRMEN

### Koordinative Einzelaufgaben mit Ball

**Das ist auch wichtig für das Vereinstraining**

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten! Keine kostbare Trainingszeit verschenken!
- Dabei können koordinative Aufgaben mit Ball regelmäßig die Schulung der Fußball-Grundtechniken ergänzen!
- Hintergrund: Das geschickte, kreative Beherrschen des springenden, fliegenden oder rollenden Balles ist auch die Basis für harmonische und variable fußballspezifische Techniken!
- Möglichst viele, kurze Übungsvarianten anbieten – die Spieler und Spielerinnen vielseitig fordern!
- Auf eine systematische Steigerung der Ballarbeit bis zum höchstmöglichen Tempo achten!

### Organisation



#### Koordinative Einzelaufgaben mit Ball in 3 Feldern

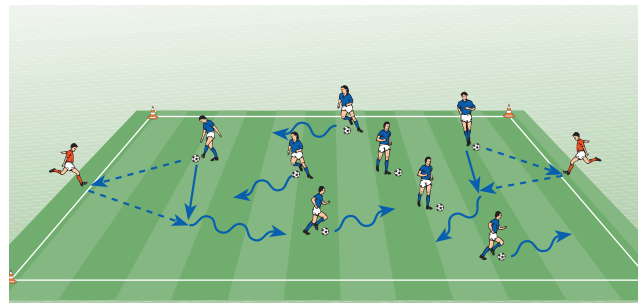
- 3 Übungsfelder von etwa 20 x 30 Metern markieren.
- In jedem Feld üben 8 bis 10 Feldspieler und 2 Torhüter.
- Jeder Spieler mit Ball.
- In allen 3 Feldern laufen identische koordinative Einzelaufgaben mit Ball ab – jeder Honorartrainer übernimmt eine Gruppe, erklärt die Aufgaben und hilft mit Tipps.

### Zuspiel-Übungen auf die Torhüter

**Das ist auch wichtig für das Vereinstraining**

- Die Größe der Übungsgruppen muss genügend viele Aktionen pro Spieler garantieren – lange Wartezeiten vermeiden! Gegebenenfalls eine weitere Übungsgruppe bilden, die andere Ballaufgaben oder kleine Ballspiele erfüllen muss!
- Ersatzbälle bei den Torhütern bereitlegen, um bei ungenauen Zuspielen Übungsunterbrechungen zu vermeiden!
- Aufwärmprogramme interessant variieren, aber nicht zu schnell von Übung zu Übung springen!
- Wenn Torhüter/Feldspieler sichtbare Probleme mit einer Übung haben, die Aufgabe erleichtern!

### Organisation



#### Zuspiel-Übungen auf die Torhüter

- Wie zuvor: 3 Übungsfelder von etwa 20 x 30 Metern markieren.
- In jedem Feld üben 8 bis 10 Feldspieler und 2 Torhüter.
- Die beiden Torhüter hinter den beiden Grundlinien des Feldes – die Feldspieler mit je einem Ball im Feld.
- Ein Honorartrainer pro Übungsfeld.



## Informationen zur Trainingseinheit

- Die exemplarische Trainingseinheit hat vor allem das Ziel, jedem Vereinstrainer einen variantenreichen Praxis-Katalog für sein Vereinstraining an die Hand zu geben!
- Die koordinativen Einzelaufgaben mit Ball sowie die Zuspieldübungen mit Torhütern im Aufwärmprogramm bieten einen Ideenpool, der sich kreativ erweitern lässt!
- Im Hauptteil der Trainingseinheit findet sich ein Stations-Training, um eine möglichst breite Palette an Komplex-Übungen auf einen Blick präsentieren zu können. Für jeden Vereinstrainer wichtig: Nicht die Organisationsform im ganzen auf das Vereinstraining übertragen, sondern einzelne, geeignete Praxis-Vorschläge herausgreifen und in das eigene Mannschaftstraining einbinden!

**20 MINUTEN**

### Aufgaben



#### Exemplarischer Aufgaben-Katalog I

- Die Spieler prellen den Ball mit einer Hand:
  1. im lockeren Vorwärtslauf
  2. im Rückwärtslauf
  3. mit gleichzeitigen Side-Steps
  4. mit gleichzeitigem Hopslerlauf
  5. mit Tempowechseln

#### Exemplarischer Aufgaben-Katalog II

- Die Spieler prellen den Ball im Wechsel mit der rechten/ linken Hand (im Kniestand, in der Hocke, im Liegestütz ...)
- Zwischendurch: gymnastische Aufgaben mit Ball.
- Die Spieler werfen sich den Ball hoch und fangen diesen am höchsten Punkt in der Luft (im Lauf, mit Zusatzaufgaben zwischendurch wie schnelles Hinsetzen).

### Aufgaben Feldspieler



#### Exemplarischer Aufgaben-Katalog I

- Die Spieler dribbeln im Feld und passen zwischendurch einem der beiden Torhüter zu. Der Torhüter passt direkt oder mit dem 2. Kontakt zurück.
- Gleicher Ablauf, aber der Torhüter nimmt das Zuspield mit den Händen auf und rollt in den Lauf des Spielers zurück.
- Gleicher Ablauf mit halbhohen Zuspielen zum Torhüter.

### Aufgaben Torhüter



#### Exemplarischer Aufgaben-Katalog II

- Gleicher Ablauf, der Spieler nimmt den zurückgerollten Ball mit einem Richtungs- und Tempowechsel mit.
- Die Spieler prellen im Raum und spielen die Torhüter per Dropkick aus der Hand halbhoch an.
- Die beiden Torhüter haben je einen Ball. Die Spieler laufen einen freien Torhüter an, der zum Kopfball zuwirft.



## Hinweis zum Hauptteil

- Im Hauptteil der Trainingseinheit findet sich ein Stations-Training, um eine möglichst breite Palette an Komplex-Übungen auf einen Blick präsentieren zu

können. Für jeden Vereinstrainer wichtig: Nicht die Organisationsform im ganzen auf das Vereinstraining übertragen, sondern einzelne, geeignete Praxis-Vorschläge herausgreifen und in das eigene Mannschaftstraining einbinden!

## HAUPTTEIL

### Station 1

#### Hinweis zum Ablauf

- Die Gruppen wechseln nach etwa 15 Minuten zur nächsten Station weiter!

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Stets auf das Training der Beidfüßigkeit achten!
- Die Schussdistanzen flexibel anpassen!
- Die Torhüter müssen nach jeder Aktion genug Zeit bekommen, sich neu zu konzentrieren!

### 1. Durchlauf an Station 1

#### Organisation

- Zwei 5 Meter-Tore mit Torhütern im Abstand von 35 Metern.
- Gruppe von maximal 8 Spielern an der Seite des Übungsraumes an einem Starthütchen.
- Neben Tor 2: ein Slalom (oder „Hütchenschungel“).

#### Ablauf

- Der erste Spieler A dribbelt kurz an und schießt ab einem Hütchen mit der rechten Innenseite flach auf Torhüter 1.
- Torhüter 1 nimmt das Zuspiel auf und rollt den Ball in den Lauf zurück. A dribbelt anschließend bis zu einem 2. Hütchen und schießt mit links möglichst hart, aber plziert auf das andere Tor (Aufgabe: „Torhüter treffen!“).

### Station 2

#### Hinweis zum Ablauf

- Die Gruppen wechseln nach etwa 15 Minuten zur nächsten Station weiter!

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Regelmäßig die Feldspieler-Qualitäten der Torhüter trainieren, die vor allem wegen der Rückpassregel enorm wichtig sind!
- Die Schussdistanzen flexibel anpassen!

### 1. Durchlauf an Station 2

#### Organisation

- 1 Großtor mit Torhüter – der 2. Torhüter an der Torraumseitenlinie.
- 2 gleich große Gruppen etwa 20 Meter vor dem Tor.

#### Ablauf

- Der erste Spieler der Gruppe A spielt einen plzierten Flugball auf Torhüter 1, der den hoch zugespielten Ball fängt und kurz auf Torhüter 2 abrollt.
- Torhüter 2 nimmt den Ball mit dem Fuß an und passt diagonal zum ersten Spieler der Gruppe B.
- Dieser nimmt das Zuspiel zur Strafraumgrenze an und mit und schießt auf das Großtor mit Torhüter.

### Station 3

#### Hinweis zum Ablauf

- Die Gruppen wechseln nach etwa 15 Minuten zur nächsten Station weiter!

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Die Torhüter dosieren das Tempo des Übungsablaufs selbst! Sie dürfen nicht von Aktion zu Aktion hasten! Schwerpunkt sind korrekte Techniken!
- Kreativ neuen Variationen der Grundform erfinden!

### 1. Durchlauf an Station 3

#### Organisation

- 1 Großtor und ein Stangentor mit Torhütern gegenüber.
- 2 gleich große Gruppen rechts und links vom Stangentor – alle Spieler mit je einen Ball.
- 2 Markierungshütchen an den Torraumecken.

#### Ablauf

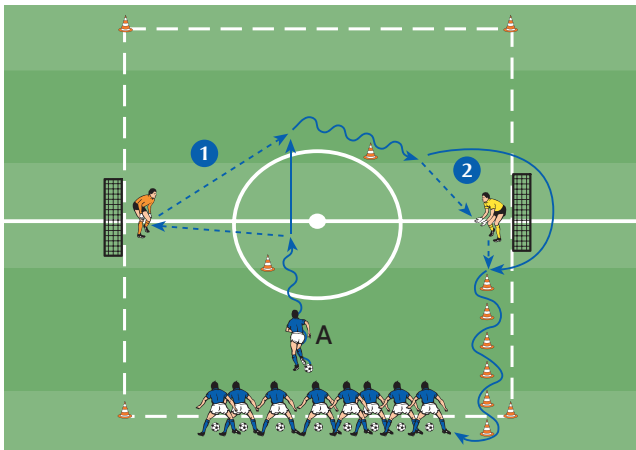
- Der erste Spieler der Gruppe A spielt per Dropkick halbhoch und plziert auf Torhüter 1.
- Torhüter 1 fängt das Zuspiel und rollt dosiert in den Lauf von A zurück, der bis hinter das Hütchen dribbelt und aus spitzerem Winkel auf das andere Tor schießt.
- Die nächste Aktion startet der Erste der Gruppe B.



- Die Trainingseinheit soll einerseits Praxishilfen für ein typisches Problem des Vereinstrainings bieten, andererseits werden auch hier die sportlichen Leitlinien des DFB-Talentförderprogramms konsequent umgesetzt:  
Leitlinie 1: Individuell trainieren! Das einzelne Talent –

- sei es nun Torhüter oder Feldspieler – rückt stets in den Mittelpunkt aller Phasen des Trainings!
- Leitlinie 2: Technikorientiert trainieren! Die Qualität der technischen Bewegungsabläufe muss stimmen!
- Leitlinie 3: Im Detail trainieren!

45 MINUTEN



## 2. Durchlauf an Station 1

### Organisation

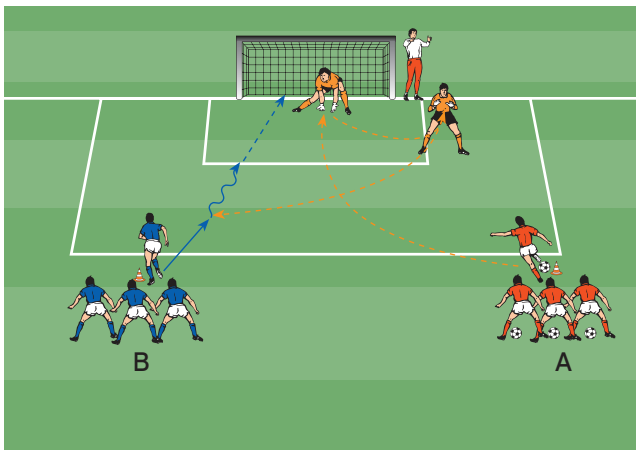
- Gleiche Organisation wie beim 1. Durchlauf, die Spieler starten nun jedoch von der anderen Seite des Übungsraumes.

### Ablauf

- Gleicher Ablauf wie beim 1. Durchlauf, die Zuspiele (mit links auf Tor 2) und Torschüsse (mit rechts auf Tor 1) müssen nun jedoch andersherum erfolgen.

### Variationsmöglichkeiten

- Zusätzliche Finte vor dem Torschuss.
- Doppelpass mit einem zusätzlichen Anspieler vor dem Torschuss.



## 2. Durchlauf an Station 2

### Organisation

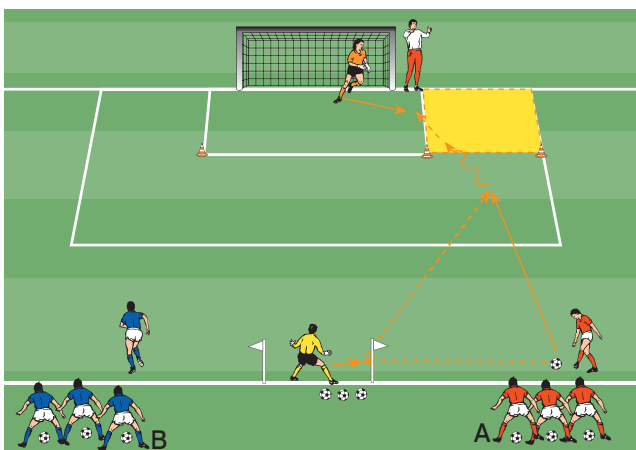
- Gleiche Organisation wie beim 1. Durchlauf, die Spieler und Torhüter tauschen die Aufgaben und Positionen.

### Ablauf

- Gleicher Ablauf wie beim 1. Durchlauf.

### Variationsmöglichkeiten

- Zur „Halbzeit“ jedes Durchlaufs: Aufgabenwechsel der Spieler, d.h. die Flugbälle und Torschüsse erfolgen jeweils von der anderen Seite.
- Torhüter 2 muss den Flugball spätestens mit dem 2. Kontakt (direkt) spielen.
- Finte (kurzer Slalom) vor dem Torschuss des Spielers B.



## 2. Durchlauf an Station 3

### Organisation

- Gleiche Organisation wie beim 1. Durchlauf, die Spieler und Torhüter tauschen die Aufgaben und Positionen.

### Ablauf

- Gleicher Ablauf wie beim 1. Durchlauf.

### Variationsmöglichkeiten

- Flache Zuspiele auf Torhüter 1 als Übungsbeginn.
- Volley-Spannstöße aus der Hand auf Torhüter 1.
- Aktionsstart mit einem genauen Einwurf auf Torhüter 1.
- Die Spieler dribbeln zu Beginn kurz in das Feld auf ein Hütchen zu, wechseln plötzlich die Richtung und passen genau auf Torhüter 1, weiterer Übungsablauf wie zuvor.

## Hinweis zum Schlussteil

- Die Spiel-Varianten des Schlussteils zeigen Möglichkeiten auf, wie vor allem durch die Aufstellung der Tore neue taktische Akzente (z.B. Torangriffe nach Spielverlagerungen) gesetzt werden können.

- Wichtiger Leitsatz für das Training: Abschlussspiele nicht in zu großen Mannschaften ablaufen lassen! Nur Teams bis maximal 6 Spielern garantieren genug Aktionen und Spielanteile für jeden Spieler!
- Ansonsten die Trainingsgruppe unterteilen und auf 2 oder 3 Feldern parallel spielen lassen!

## SCHLUSSTEIL

**15 MINUTEN**

### Abschluss-Spiele im 5 gegen 5

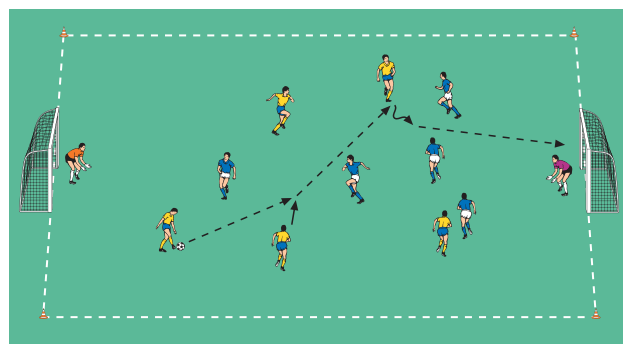
#### Hinweise zum Ablauf

- 3 Spielfelder mit unterschiedlichen Varianten des 5 gegen 5 – je nach Zeitbudget lässt sich ein Turnier organisieren oder die Gruppen wechseln mit immer gleichen Spielpaarungen nach je 5 Minuten zur nächsten Spiel-Variante

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Fußball-Spiele in kleinen Teams und auf kleinen Feldern müssen in jedem Training zu finden sein!
- Spielfelder im Vereinstraining nebeneinander aufbauen, um alle Teams im Blick zu haben!
- Möglichst Trainingshemdchen zur Unterscheidung der Mannschaften verwenden!
- Ersatzbälle bereitlegen, um Spielunterbrechungen zu vermeiden!
- Alle vorhandenen Tore und Stangen einsetzen!

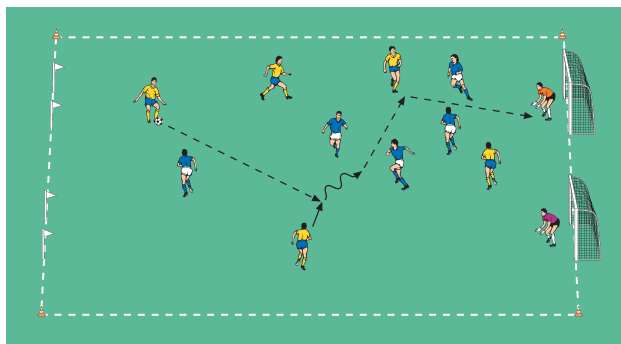
### 5 gegen 5-Varianten – Spielform 1



#### 5 gegen 5 auf 2 Tore mit Torhütern

- 2 Gruppen zu 5 Spielern und 2 Tore mit Torhütern im Abstand von etwa 30 Metern.
- Möglichst die Gruppen des Stationentrainings (Hauptteil) zu Teams zusammenstellen, so dass eine zeitaufwendige Bildung komplett neuer Mannschaften wegfällt.
- Bei einem Seitenaus muss der Ball eingedribbelt oder eingespielt werden.
- Ersatzbälle an den Toren bereitlegen!

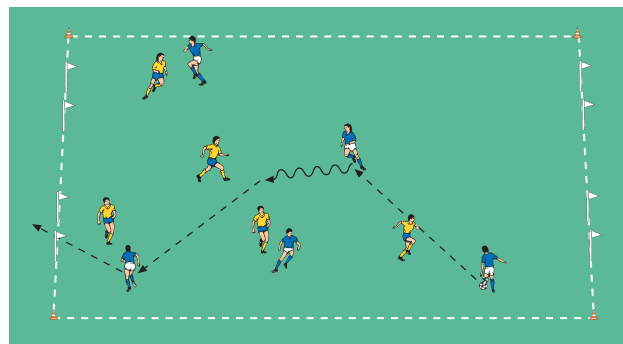
### 5 gegen 5-Varianten– Spielform 2



#### 5 gegen 5 auf 2 Tore mit Torhütern und 2 kleine Tore

- 2 Gruppen zu 5 Spielern einteilen.
- 2 Tore mit Torhütern auf einer Grundlinie nebeneinander aufbauen – etwa 35 Meter gegenüber 2 kleine Stangentore aufstellen.
- Mannschaft A verteidigt 2 Tore mit Torhütern, Team B die beiden kleinen Tore.
- Nach der Hälfte der Spielzeit (auf Zeichen des Trainers): Spielrichtungswechsel der beiden Mannschaften.

### 5 gegen 5-Varianten – Spielform 3



#### 5 gegen 5 auf je 2 (3) kleine Tore

- 2 Gruppen zu 5 Spielern einteilen.
- Je 2 (3) kleine Tore auf den Grundlinien des Feldes aufstellen – Abstand von Linie zu Linie = 30 Meter.
- Jede Mannschaft verteidigt 2 (3) kleine Tore und greift auf die Tore gegenüber an.
- Die beiden Torhüter aus dem Hauptteil werden als Feldspieler je einer Mannschaft zugeteilt.
- Mit Eindribbeln/Einspielen des Balles bei Seitenaus!





# Gib alles...



## ... und gewinn ein Spiel gegen die Nationalmannschaft

### KLUB 2006

Die FIFA WM im Verein™

Infos unter:

Info-Telefon 01805-77 2006

(0,12 € pro Minute – nur aus dem deutschen Festnetz)

infoteam@klub2006.de

Unterstützt von:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und Reaktorsicherheit

Infos unter:



Powered by:  
**YAHOO!**

# So gestalten Sie das Torhütertraining richtig!

Gerade Torhüter müssen alle Grundtechniken optimal beherrschen. Denn technische Patzer haben in vielen Fällen fatale Folgen.

## Die Torhüter-Techniken sind die Basis!

Zuschnittsberichte der Highlights und Torszenen eines Bundesligaspiels in der „Sportschau“ oder einer anderen Sportsendung vermitteln vielleicht einen anderen Eindruck – genaue Analysen und Statistiken weisen jedoch unzweifelhaft nach, dass ein Torhüter im Verlauf eines

Spiels durchschnittlich weniger als 10 brisante Aktionen bereinigen muss. Das mag zwar zunächst wenig erscheinen, sollte aber nicht darüber hinwegtäuschen,

dass jede dieser Situationen den Torhüter extrem fordert. Er muss mit blitzschnellen (Re-)Aktionen und vor allem optimal und sicher beherrschten Techniken Tore verhindern.

Jeder Missgriff kann diese Absicht zum Scheitern verurteilen, und schon kleinere technische Mängel machen oft den Unterschied zwischen einer erfolgreichen und einer erfolglosen Torhüter-Aktion aus.

Konsequenz: Das Erlernen, Verbessern und Einschleifen („Automatisieren“) aller Torhüter-Techniken, die das Spiel erfordert, muss das vorrangige Ziel des Torwart-Trainings sein, egal in welcher Spiel- oder Altersklasse.

Je nach Spiel- und Altersklasse gibt es natürlich unterschiedliche inhaltliche und methodische Schwerpunkte. Generell gilt aber, dass der Trainer bei der Vorplanung des Torhüter-Trainings immer den unmittelbaren Bezug der Übungs- und Spielformen zu realen Anforderungen des Wettspiels im Hinterkopf haben muss! □

Das Erlernen und Verbessern der Techniken ist für Torhüter vorrangig. Dabei muss der Trainer mit genauen Tipps und Korrekturen helfen!



## Die Ausbildung der Junioren-Torhüter



### F- und E-Junioren

- Die jüngsten nicht zu früh auf die Torhüter-Rolle festlegen!
- In diesen Altersklassen immer wieder auf der Torhüter-Position wechseln!
- In einer „Ballschule“ alle Spieler mit den Grundfertigkeiten eines Torhüters vertraut machen!



### D- und C-Junioren

- Frühestens hier ist der richtige Zeitpunkt gekommen, junge Spieler und Spielerinnen mit viel Spaß am Torhüterspiel auf diese Position zu spezialisieren!
- In diesem „besten Lernalter“ alle Elemente des Torhüterspiels schrittweise schulen!



### B- und A-Junioren

- Alle Elemente des Torhüterspiels weiter perfektionieren!
- Häufig Gegner in die Übungen einbauen!
- Intensiv, aber immer mit angemessenen Pausen trainieren!
- Die Torhüter aktiv am Trainingsprozess beteiligen!

## SO LÄSST SICH DAS TORHÜTERTRAINING ORGANISIEREN

|                                               | ZIELE/INHALTE                                                                                                                                                                          | TIPPS ZUR ORGANISATION                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. EINZELTRAINING</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezielles Training der technisch-taktischen Grundlagen</li> <li>• Spezielles Training koordinativ-konditioneller Grundlagen</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzeltraining vor oder nach dem Mannschaftstraining einplanen!</li> <li>• Ausgesuchte Feldspieler einbauen (z.B. Angriffsspitzen)!</li> </ul> |
| <b>2. GRUPPENTRAINING IM VEREIN</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezielles Training mit einem Torhüter-Experten</li> <li>• Nachwuchstorhüter lernen von Vorbildern</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Torhüter-Gruppentraining zur Dauereinrichtung machen!</li> <li>• Einen Experten als Vereins-Torhütertrainer gewinnen!</li> </ul>           |
| <b>3. TORHÜTER-/FELDSPIELER-ÜBUNGEN</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivierende und effiziente Verbindung des Torhüter-Trainings mit der Feldspieler-Schulung</li> <li>• Zeitgewinn und Attraktivität</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Trainingsformen dem Technik-Niveau der Feldspieler und Torhüter anpassen!</li> <li>• Auf reibungslose Abläufe achten!</li> </ul>           |
| <b>4. EINBINDUNG IN SPEZIELLE SPIELFORMEN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielgemäße Anforderungen im Training = gleichermaßen hohe Motivation für Torhüter/Spieler</li> <li>• Zeitgewinn und Attraktivität</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelne Elemente des Torhüterspiels durch Sonderregeln betonen!</li> <li>• Auf richtige Belastungen achten!</li> </ul>                        |



# Torhütertraining? Kein Problem!

Wichtige Informationen zu einer optimalen organisatorischen Alternative: die effiziente Verbindung des Feldspieler-Trainings mit einer Torhüterschulung



**Die Torhüter richtig belasten! Sie müssen jede Aktion hochkonzentriert und explosiv meistern können!**

## Nicht jeder hat einen Torhüter-Trainer!

Vermutlich werden nur wenige Trainer das Privileg genießen, über einen Assistenten zu verfügen, dem sie das Torhütertraining anvertrauen können.

Vor allem in unteren Spiel- und Altersklassen ist es die Regel, dass neben den 2 (3) wöchentlichen Trainingseinheiten mit der Mannschaft kaum Zeit für ein spezielles Einzeltraining mit den Torhütern bleibt. Unzweifelhaft bietet diese zusätzliche Sonderschulung der Nummer 1 die Möglichkeit, mit aller Sorgfalt an Details zu feilen.

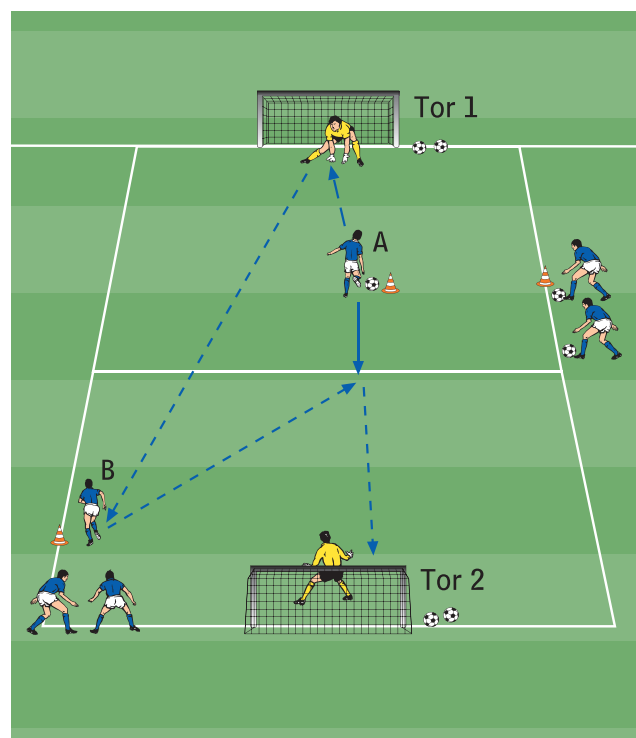
Auch wenn Trainer nicht die Möglichkeit für ein gezieltes Sondertraining haben, müssen sie noch lange nicht resignieren. Denn gerade die Verbindung der Torhüter mit der Feldspieler-Schulung ist eine interessante und praktikable Alternative, die eigentlich jeder leicht in sein Training einfließen lassen kann.

Die Grundidee der Trainingsformen: Einerseits müssen die Torhüter hier wettspieltypische Situationen und Aufgaben lösen, andererseits trainieren auch die Feldspieler lernintensiv technisch-taktische Schwerpunkte. □

## Exemplarische Trainingsformen für unterschiedliche Spielstärken und

### 1 Komplexübung für Torhüter und Feldspieler (Anfänger)

- Organisation:  
2 Tore mit Torhütern etwa 30 Meter gegenüber – die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf: Gruppe A mit Ball vor Tor 1, Gruppe B neben Tor 2.
- Ablauf:  
Der erste Spieler der Gruppe A spielt per Spannstoß aus der Hand halbhoch und direkt auf Torhüter 1, der den Ball fängt und auf den von der Grundlinie gegenüber startenden B abwirft. B legt für A auf, der dann mit dem 2. Kontakt auf das Tor 2 schießt.  
Gruppenwechsel der beiden Spieler nach Aktionsende.
- Tipp 1: Die Anforderungen für die Feldspieler je nach Spielstärke und Technik-Schwerpunkten variieren, z.B. Flugbälle auf Torhüter 1, direkter Torschuss auf Tor 2!
- Tipp 2: Auch die Schwerpunkte für die Torhüter lassen sich flexibel verändern, z.B. flache Zuspiele auf Tor 1, 1 gegen 1 zwischen Angreifer und Torhüter bei Tor 2!
- Tipp 3: Übungsgruppe mit höchstens 8 Spielern!



## Vorteile dieser Organisationsvariante

### LERNERFOLGE FÜR TORHÜTER

- 1**
  - Erlernen und Stabilisieren technischer Grundlagen in Übungen, die nur durch vorgegebene Techniken zu lösen sind
  - Viele Wiederholungen der jeweiligen Torhüter-Techniken
  - Schrittweises Erschweren der Aufgabe durch einfach organisierbare Variationen der Übung
  - Lernen in spielgemäßen Situationen durch spieltypische Aktionen und Bewegungen von Ball und Spielern

### SPASS UND MOTIVATION

- 3**
  - Viele spannungsreiche und attraktive Torschuss-Situationen für Torhüter und Feldspieler
  - Möglichkeit interessanter Übungsvarianten
  - Viele Alternativen an interessanten Torschuss-Wettbewerben: „Wer schießt bei dieser Aufgabe die meisten Tore?“ Oder: „Schafft die Gruppe bei dieser Aufgabe 5 Tore gegen die Torhüter?“ Oder: „Welcher Torhüter weist die wenigsten Gegentore auf?“ (= interne Vergleiche der Torhüter)

### LERNERFOLGE FÜR FELDSPIELER

- 2**
  - Erlernen und Stabilisieren technischer Grundlagen in Übungen, die nur durch vorgegebene Techniken zu lösen sind
  - Viele Wiederholungen konkreter Feldspieler-Techniken
  - Schrittweises Erschweren der Aufgabe durch schnelle, reibungslose Variationen der Übung
  - Lernen in spielgemäßen Situationen durch spieltypische Aktionen und Bewegungen von Ball und Torhütern

### REIBUNGSLOSE ABLÄUFE

- 4**
  - Lange Wartezeiten für Feldspieler lassen sich durch kleine Gruppen vermeiden – eventuell eine 2. Gruppe spielen lassen
  - Schnell umsetzbare Variationen innerhalb einer Komplex-Übung, um jeweils Übungsintensität, Anforderungen und Schulungsschwerpunkte für Feldspieler und Torhüter zu steuern
  - Mit wenigen Umbauten und Veränderungen lässt sich mit einer Grundorganisation eine komplette Trainingseinheit gestalten

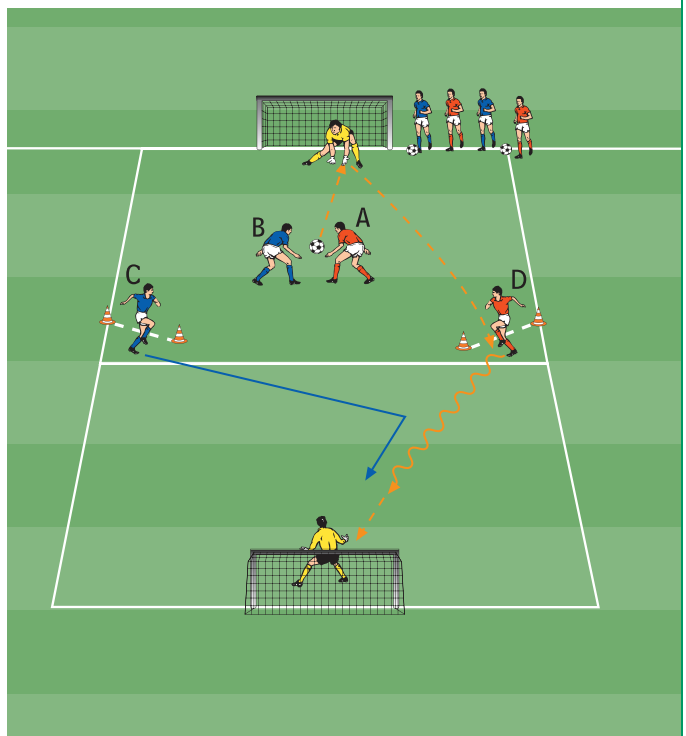
## Altersklassen

### 2 Komplexübung für Torhüter und Feldspieler (Fortgeschrittene)

- Organisation:
  - 2 Tore mit Torhütern 35 Meter gegenüber aufstellen
  - 2 Hütchentore seitlich im Feld
  - Ein Spielerpaar (A und B) vor Tor 1
  - Spieler eines 2. Paares (C und D) in den Hütchentoren
  - Weitere Paare neben Tor 1.
- Ablauf:
 

A spielt per Spannstoß aus der Hand halbhoch und direkt auf Torhüter 1, der den Ball fängt und zu einem der Hütchentore abrollt.

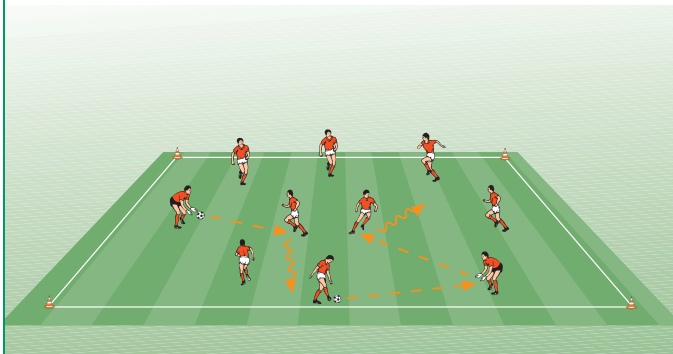
Es folgt eine 1 gegen 1-Situation zwischen C und D auf Tor 2. A und B rücken auf die Positionen von C und D. C und D stellen sich an. Das nächste Paar rückt vor Tor 1.
- Tipp 1: Neben Technik-Schwerpunkten lassen sich viele Komplexübungen auch mit individual- und gruppentaktischen Situationen verbinden!
- Tipp 2: Auch hier lassen sich die Schwerpunkte flexibel und je nach Situation/Trainingsziel verändern!





## TRAININGSFORMEN-KATALOG FÜR DAS AUFWÄRMEN

### Trainingsform 1



Ein mit Hütchen abgesteckter Übungsraum von etwa 40 x 20 Metern. 8 bis 10 Feldspieler und 2 Torhüter, 2 Bälle.

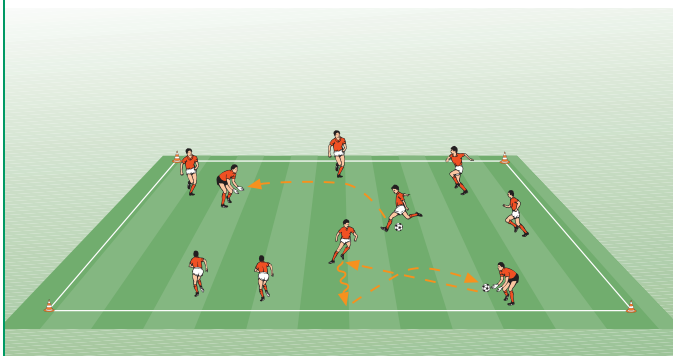
#### Ablauf der Übung

- Die beiden Torhüter rollen den Ball jeweils einem freien Feldspieler zu, der das Zuspiel kurz an- und mitnimmt, um dann zum Torhüter zurückzupassen.
- Anschließend rollt der Torhüter einem anderen Feldspieler zu usw.

#### Variation

- Rückspiel zum Torhüter spätestens mit dem 2. Kontakt.

### Trainingsform 2



Ein mit Hütchen abgesteckter Übungsraum von etwa 40 x 20 Metern. 8 bis 10 Feldspieler und 2 Torhüter, 2 Bälle.

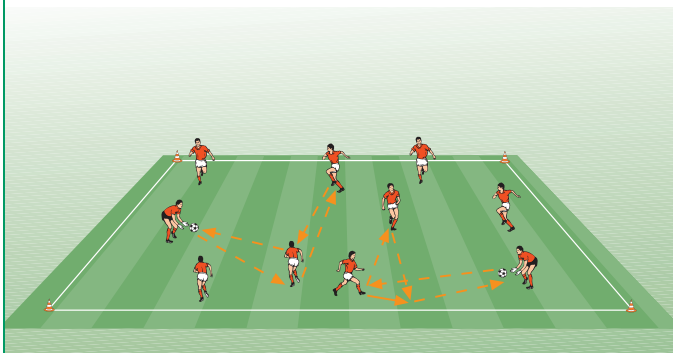
#### Ablauf der Übung

- Gleicher Ablauf wie zuvor, die Feldspieler spielen nun aber nach kurzer Ballkontrolle halbhoch Bälle zum jeweiligen Torhüter zurück.
- Die Torhüter fangen die Zuspiele sicher und rollen die nächsten Feldspieler an usw.

#### Variation

- Rückspiel zum Torhüter spätestens mit dem 2. Kontakt.

### Trainingsform 3



Ein mit Hütchen abgesteckter Übungsraum von etwa 40 x 20 Metern. 8 bis 10 Feldspieler und 2 Torhüter, 2 Bälle.

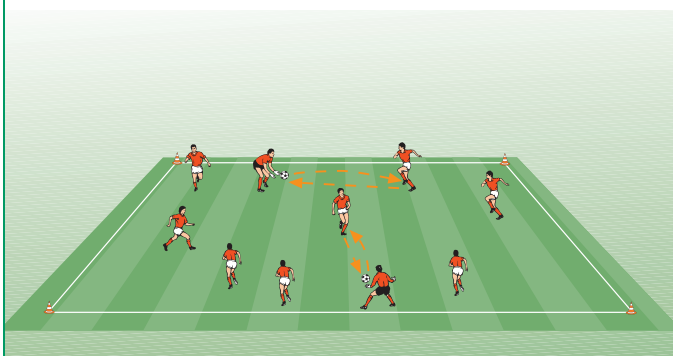
#### Ablauf der Übung

- Gleicher Ablauf wie zuvor, der vom Torhüter angespielte Feldspieler passt aber nicht direkt zum Torhüter zurück, sondern er kombiniert zuvor mit einem weiteren Feldspieler (Pass – Rückpass).

#### Variation

- Nach Rückpass des Mitspielers muss der Ball direkt zum Torhüter weitergeleitet werden.

### Trainingsform 4



Ein mit Hütchen abgesteckter Übungsraum von etwa 40 x 20 Metern. 8 bis 10 Feldspieler und 2 Torhüter, 2 Bälle.

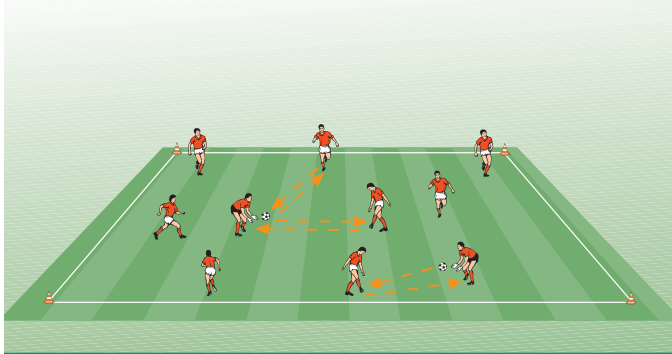
#### Ablauf der Übung

- Die beiden Torhüter werfen nun einem freien Feldspieler halbhoch zu.
- Die Feldspieler spielen volley mit der Innenseite in die Hände des Torhüters zurück und bewegen sich dann bis zur nächsten Aktion locker im Raum.

#### Variation

- Rückspiele zum Torhüter: volley per Spannstoß.

## Trainingsform 5



Ein mit Hütchen abgesteckter Übungsraum von etwa 40 x 20 Metern. 8 bis 10 Feldspieler und 2 Torhüter, 2 Bälle.

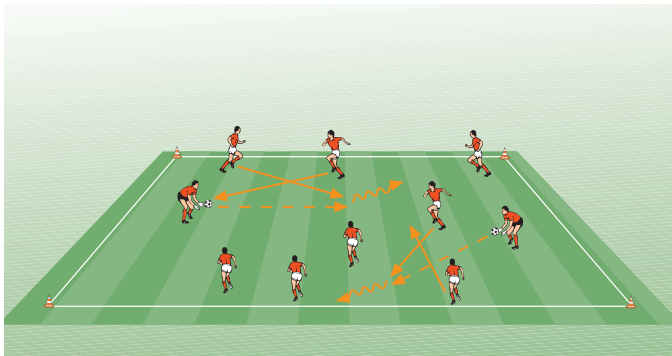
### Ablauf der Übung

- Die beiden Torhüter rollen einem freien Feldspieler an, der jeweils direkt und genau zurückpasst.
- Nach jedem Rückspiel zum Torhüter müssen die Feldspieler eine Zusatzaufgabe erfüllen, wie z.B. einen kurzen Antritt mit Richtungswechsel, einen Hocksprung ...

### Variation

- Rückspiele zum Torhüter vorgeben, z.B. flach/halbhoch.

## Trainingsform 6



Ein mit Hütchen abgesteckter Übungsraum von etwa 40 x 20 Metern. 8 bis 10 Feldspieler und 2 Torhüter. 2 Bälle.

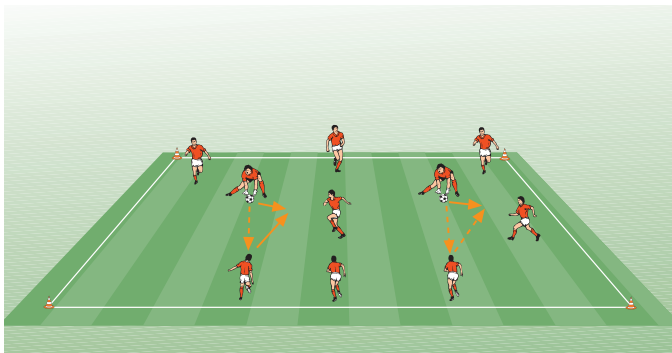
### Ablauf der Übung

- Die beiden Torhüter warten so lange mit dem Zurollen des Balles, bis jeweils 2 Spieler der Gruppe in höchstem Tempo die Positionen tauschen (Schwerpunkt: Kreuzen!).
- Erst nach dieser Freilauf-Aktion rollt der Torhüter einem der beiden Spieler zu, der anschließend zurückpasst.

### Variation

- Vorgegebene Freilauf-Aktionen für einzelne Spieler.

## Trainingsform 7



Ein mit Hütchen abgesteckter Übungsraum von etwa 40 x 20 Metern. 8 bis 10 Feldspieler und 2 Torhüter, 2 Bälle.

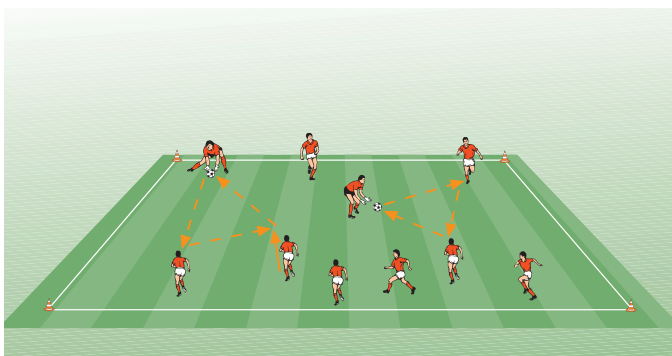
### Ablauf der Übung

- Nach kurzer Kontrolle des vom Torhüter zugerollten Balles passen die Feldspieler nun so weit seitlich rechts bzw. links neben den Torhüter, dass dieser den Ball im Fallen sichern muss.

### Variationen

- Im 1 gegen 1 auf die Torhüter zudribbeln. Den Ball etwas weiter vorlegen, um es dem Torhüter leichter zu machen.

## Trainingsform 8



Ein mit Hütchen abgesteckter Übungsraum von etwa 40 x 20 Metern. 8 bis 10 Feldspieler und 2 Torhüter, 2 Bälle.

### Ablauf der Übung

- Rückpässe zum Torhüter über eine Zwischenstation.
- Der vom Torhüter angerollte Spieler leitet zunächst zu einem Mitspieler weiter, der dann zum Torhüter passt.
- Verschiedene Vorgaben für die Zuspiele der Spieler untereinander und für die Rückpässe zum Torhüter.

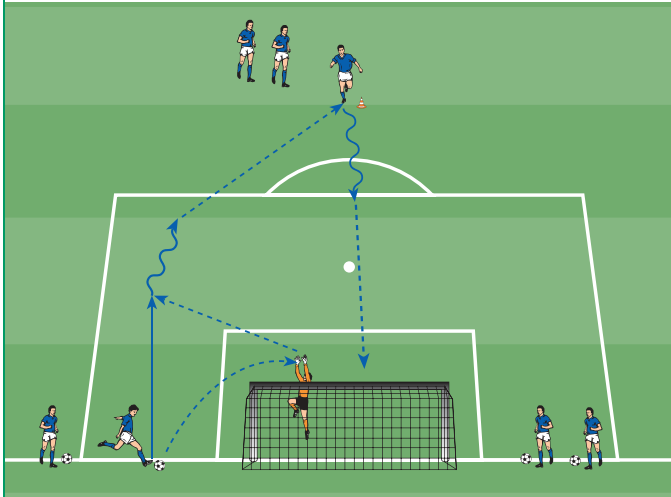
### Variation

- Mit verschiedenen Kombinationen, z.B. Doppelpässen.



## TRAININGSFORMEN-KATALOG FÜR ANFÄNGER

### Trainingsform 1



Ein Tor mit Torhüter. Die Spieler in 2 gleich große Gruppen aufteilen. Die Spieler der Gruppe 1 stellen sich mit je einem Ball rechts und links vom Tor auf. Die Spieler der Gruppe 2 warten etwa 30 Meter zentral vor dem Tor.

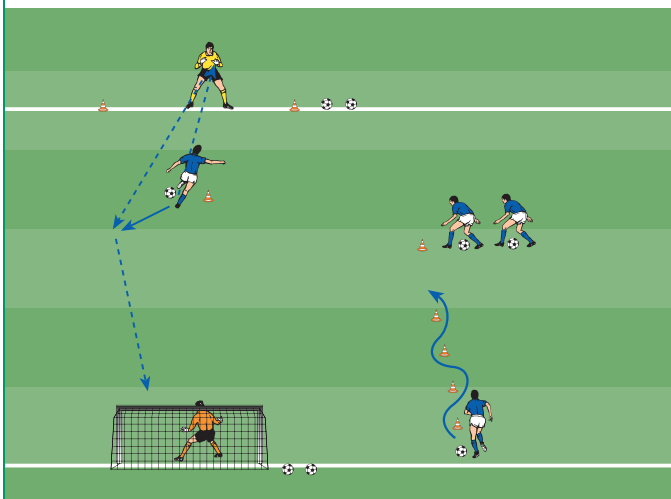
#### Ablauf der Übung

- Der erste Spieler am Tor (A) spielt per Dropkick direkt auf den Torhüter und startet in das Feld.
- Der Torhüter sichert den Ball und rollt in den Lauf von A.
- A leitet den Ball zu B weiter, der das Zuspiel kurz an- und mitnimmt und auf das Tor schießt.
- Aufgaben- und Positionwechsel – die nächste Aktion beginnt von der anderen Seite des Tores.

#### Variationen

- Aktionsstart: flache Zuspiele zum Torhüter per Innenseite.
- Nach dem Pass von A: 1 gegen 1 zwischen A und B.

### Trainingsform 2



1 Großtor (= Tor 2) und ein mit Hütchen/Stangen markiertes Tor (= Tor 1) etwa 30 Meter gegenüber. Mit Hütchen/Stangen einen Slalom an der Seite des Übungsraumes aufbauen. Spieler postieren sich mit je einem Ball an Tor 1.

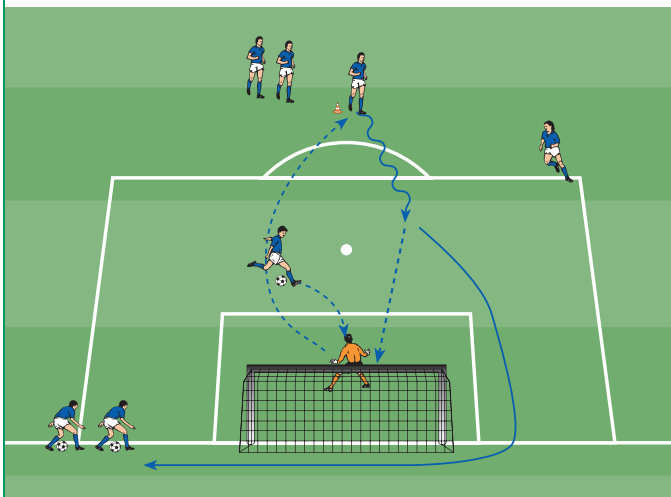
#### Ablauf der Übung

- A spielt per Spannstoß aus der Hand direkt auf den Torhüter, der den Ball sichert und seitlich an A vorbei in Richtung des Tores 2 rollt.
- A dreht sich blitzschnell, startet dem Ball nach und schießt direkt auf das Tor 2.
- Auf dem Rückweg zur Gruppe durchdribbelt A einen Slalom.

#### Variationen

- A nimmt den Ball vor seinem Torschuss kurz mit.
- Andere Aufgaben mit Ball auf dem Rückweg zur Gruppe.

### Trainingsform 3



Ein Tor mit Torhüter. Die Spieler in 2 gleich große Gruppen aufteilen. Die Spieler der Gruppe 1 stellen sich mit je einem Ball neben dem Tor auf. Die Spieler der Gruppe 2 warten an einem Hütchen etwa 25 Meter zentral vor dem Tor.

#### Ablauf der Übung

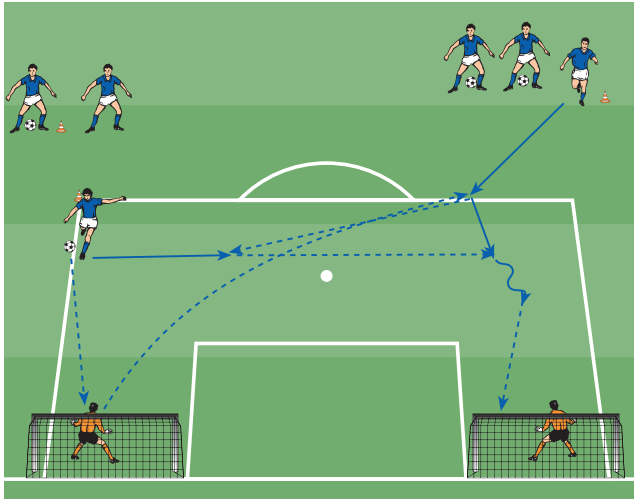
- Der erste Spieler am Tor (A) läuft vor das Tor und spielt per Dropkick direkt auf den Torhüter.
- Der Torhüter sichert den Ball und wirft auf den ersten Spieler der anderen Gruppe (B) ab.
- B kontrolliert das hohe Zuspiel, dribbelt bis zur Strafraumlinie und schießt plziert auf das Tor.
- Aufgaben- und Positionwechsel der beiden Spieler.

#### Variationen

- Aktionsstart: flache Zuspiele zum Torhüter per Innenseite.
- B schießt aus schräger Position auf das Tor (Hütchen!).

## TRAININGSFORMEN-KATALOG FÜR FORTGESCHRITTENE

### Trainingsform 1



2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von etwa 25 Metern nebeneinander aufbauen. 2 gleich große Spieler-Gruppen einteilen: Gruppe A mit Ball vor Tor 1, Gruppe B etwas weiter im Rückraum vor Tor 2.

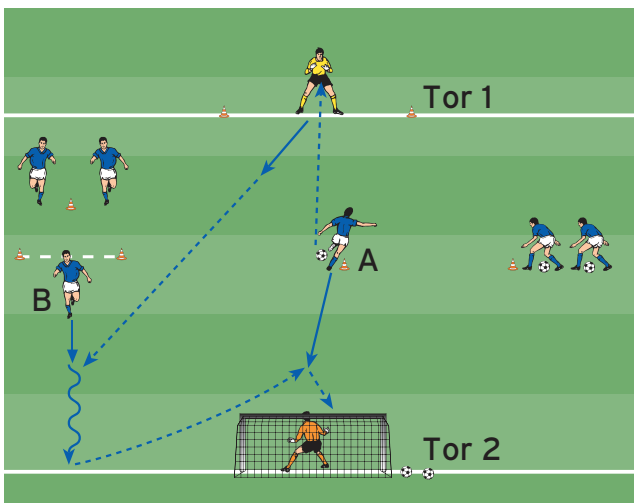
#### Ablauf der Übung

- Der Erste von Gruppe A spielt per Dropkick oder Volleyschuss auf Torhüter 1, der den Ball sichert und auf den ersten Spieler der Gruppe B abwirft.
- A bietet sich als „Wand“ für B an. B schießt nach Doppelpass und kurzem Dribbling mit A präzise auf das Tor 2.
- Danach Aufgaben- und Positionenwechsel.

#### Variationen

- Ballübergabe zwischen A und B: A kommt zum Torabschluss bei Tor 2.
- B schießt nach Doppelpass mit A direkt auf das Tor.

### Trainingsform 2



1 Großtor (= Tor 2) und ein mit Hütchen/Stangen markiertes Tor (= Tor 1) etwa 30 Meter gegenüber. Die Hälfte der Spieler postiert sich mit je einem Ball vor Tor 1, die andere Hälfte an einer markierten Linie an der Seite des Übungsraumes.

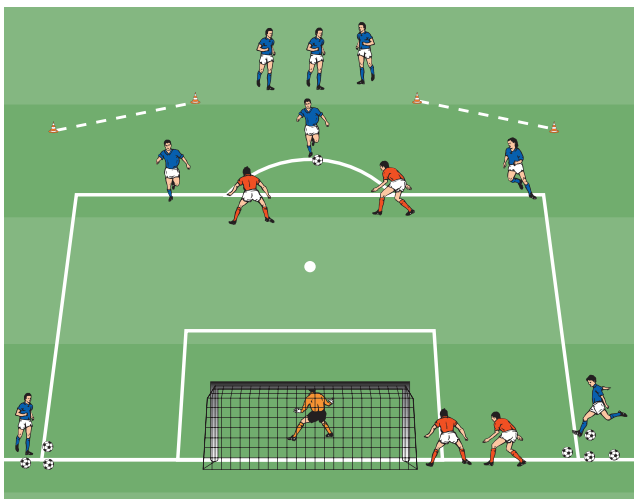
#### Ablauf der Übung

- Der Erste von Gruppe A spielt per Dropkick oder Volleyschuss auf Torhüter 1, der den Ball sichert und auf den ersten Spieler der Gruppe B abwirft.
- B nimmt das Zuspiel an und mit, dribbelt bis zur Grundlinie und flankt auf A, der sich vor Tor 2 anbietet.
- A verwertet die Flanke. Aufgaben- und Positionenwechsel.

#### Variationen

- Flacher Rückpass auf A, der per Direktschuss abschließt.
- 2 Spieler starten vor das Tor 2, um die Flanke zu verwerten (oder 2 gegen 1 mit einem weiteren Verteidiger!).

### Trainingsform 3



2 Mannschaften vor einem Tor mit Torhüter. Die beiden Teams nochmals in 2er-Gruppen (= Verteidiger) und 3er-Gruppen (= Angreifer) unterteilen. An beiden Strafraumecken jeweils ein zusätzlicher „Neutraler“ mit Bällen. Etwa 25 Meter vor dem Tor 2 kleine Kontortore aufbauen.

#### Ablauf der Übung

- Die Aktionen starten jeweils mit einem 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- Bei einem Tor: 2 Zusatzflanken für die Angreifer, die ebenfalls aus einem 3 gegen 2 verwertet werden müssen.
- Bei Balleroberung durch Torhüter/Verteidiger: schneller Gegenangriff auf die beiden Kontortore.

#### Variationen

- 1 Zusatzflanke nach jedem Schuss, egal ob Tor oder nicht.
- Gleicher Ablauf als 3 gegen 3.

## MEDIEN - TIPP 1

[www.dfb.de](http://www.dfb.de)



Die Trainingstipps im Internet, von den DFB-Trainern alle 2 Wochen präsentiert, vergessen auch die Torhüter nicht. So bekommen z.B. alle Vereinstrainer einen Einblick in die vielseitige, systematische und attraktive Trainingsarbeit des Torhüter-Trainers Jupp Koitka mit seinen Junioren-Nationaltorhütern.

## MEDIEN - TIPP 2

### Fußball von morgen 2

Mit Band 2 haben alle B- und A-Juniorentainer sowie Amateurcoaches alles Wissenswerte rund um Spiel und Training in der Hand.

Diesen Anspruch einer Rundum-Information erfüllt das Fachbuch auch hinsichtlich der Torhüterposition. Ein Extra-Kapitel liefert alle wichtigen Tipps.



## MEDIEN - TIPP 3

### „fußballtraining“

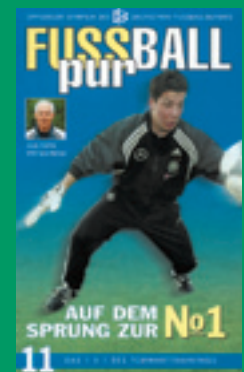


Ab welcher Altersklasse muss ich meine jungen Torhüter speziell schulen? Was müssen meine Torhüter in welchem Alter können und trainieren? Wie kann ich meine Torhüter in das Wochentraining einbauen? Für diese und andere Fragen gibt die DFB-Trainer-Fachzeitschrift viele praktische Tipps!

## MEDIEN - TIPP 4

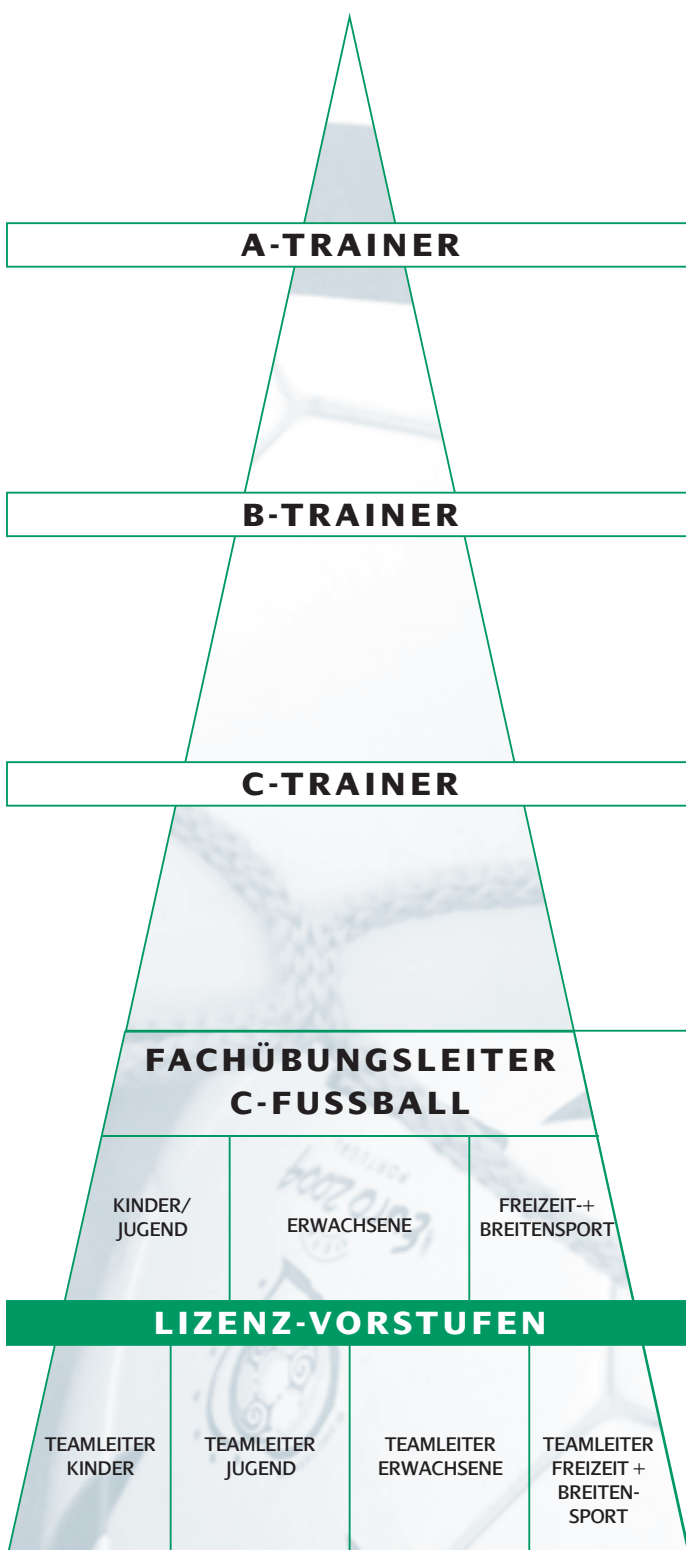
### Fußball pur, Teil 11

Torhüter-Trainer Jupp Koitka bereitet Junioren-Nationaltorhüter auf internationale Spiele vor und feilt in regelmäßigen Trainingslagern intensiv und systematisch an Technik, Taktik und körperlicher Fitness. Dieses Video zeigt die variantenreiche Trainingsarbeit, von der auch jeder Vereinstrainer profitiert!

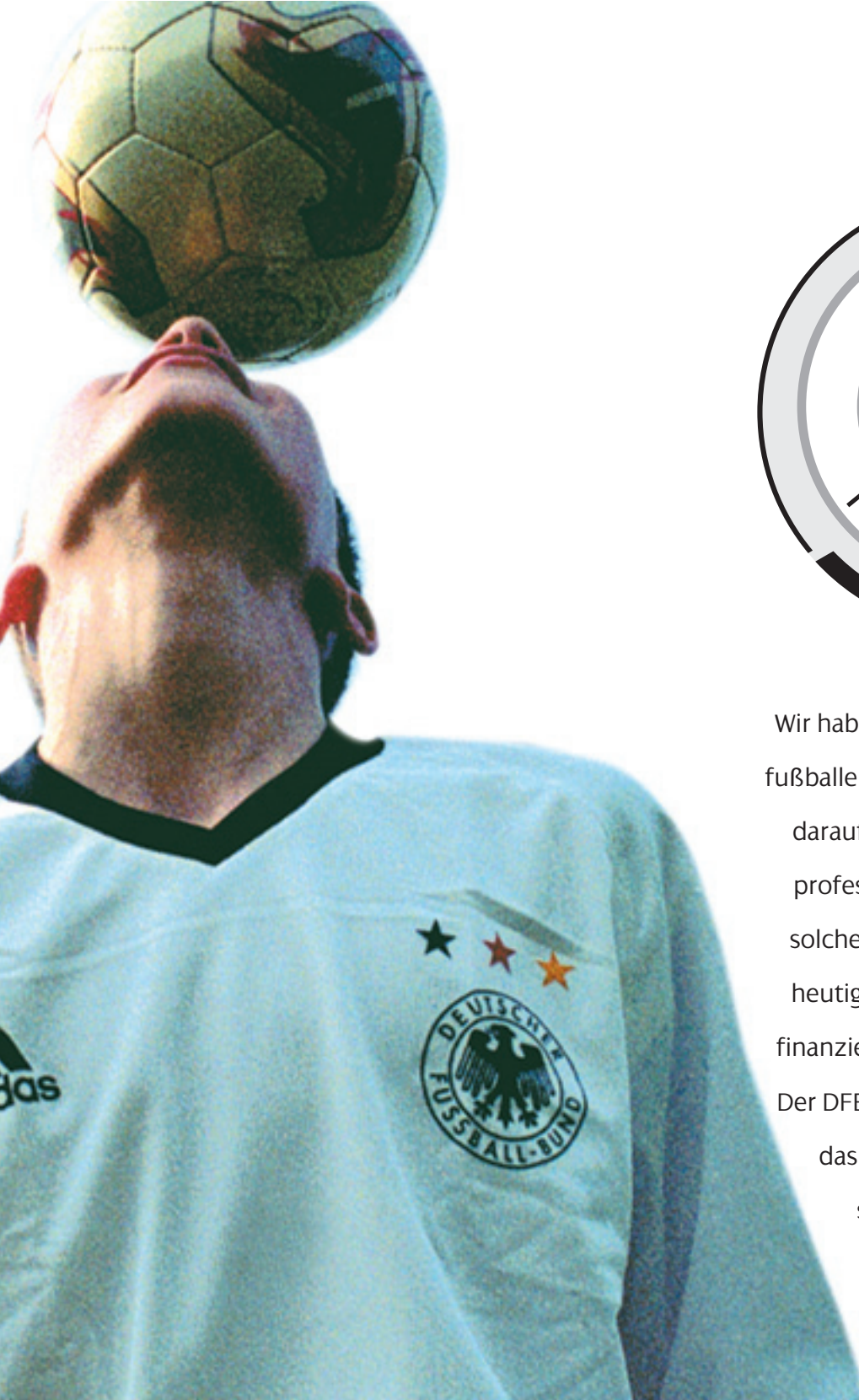




# Wollen Sie sich als Trainer weiterqualifizieren? Hier das Trainerlizenzen-System des DFB

| FUSSBALL-LEHRER                                                                    |                   |                           |                                      | TRAINERLIZENZSYSTEM DES DFB | Institution/Umfang                                                                                                                                                           | Einsatzbereich                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                   |                           |                                      |                             | <b>DFB</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• halbjähriger Lehrgang mit etwa 20 Unterrichtswochen</li><li>• vierwöchiges Praktikum</li></ul>                            | Hauptamtliche Stellen <ul style="list-style-type: none"><li>• DFB</li><li>• Lizenzmannschaften</li><li>• Leiter Nachwuchszentren</li><li>• Verbände</li></ul>                                                                    |
|                                                                                    |                   |                           |                                      |                             | <b>DFB</b><br>80 Unterrichtseinheiten zuzüglich Prüfung                                                                                                                      | 1. Alle Amateurmannschaften<br>2. Alle Juniorenmannschaften<br>3. Alle Frauenteams (inklusive Bundesliga)<br>4. Honorartrainer Landesverbände, C-Ausbilder                                                                       |
|                                                                                    |                   |                           |                                      |                             | <b>DFB</b><br>60 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung                                                                                                                | 1. Alle Kinder- und Juniorenteams einschließlich Junioren-Regionalliga<br>2. DFB-Stützpunkttrainer<br>3. Mitarbeiter (nicht Leiter) in den Leistungszentren der Lizenzvereine<br>4. Honorartrainer (Junioren) der Landesverbände |
|                                                                                    |                   |                           |                                      |                             | <b>Landesverbände</b><br>120 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung, davon 80 Unterrichtseinheiten Basiswissen, 40 Unterrichtseinheiten Profilbildung                  | 1. Alle Juniorenmannschaften außer Junioren-Regionalliga<br>2. Alle Frauenteams (außer Bundesliga)<br>3. Alle Amateurteams bis 5. Spielklasse                                                                                    |
|                                                                                    |                   |                           |                                      |                             | <b>Landesverbände</b><br>120 Unterrichtseinheiten inklusive Prüfung, davon 30 Unterrichtseinheiten Basiswissen und 2 x 40 Unterrichtseinheiten profilspezifische Lerninhalte | 1. Vorrangig Breitensportorientierte Fußballmannschaften aller Altersklassen                                                                                                                                                     |
| <b>FACHÜBUNGSLEITER C-FUSSBALL</b>                                                 |                   |                           |                                      | LIZENZ-VORSTUFEN            | <b>Landesverbände</b><br>70 Unterrichtseinheiten inklusive Prüfung, davon 30 Unterrichtseinheiten Basiswissen und 40 Unterrichtseinheiten profilspezifisch                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bambini bis E-Junioren-Mannschaften</li><li>• D- bis A-Junioren-Mannschaften</li><li>• Seniorenmannschaften im unteren Amateurbereich</li><li>• AH-Mannschaften über 35 Jahren</li></ul> |
| KINDER/JUGEND                                                                      | ERWACHSENE        | FREIZEIT-+ BREITENS-SPORT |                                      |                             |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |
| TEAMLEITER KINDER                                                                  | TEAMLEITER JUGEND | TEAMLEITER ERWACHSENE     | TEAMLEITER FREIZEIT + BREITENS-SPORT |                             |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |

**ALLE WEITEREN INFORMATIONEN UNTER [WWW.DFB.DE](http://WWW.DFB.DE)**



Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land – es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern. Zu einer solchen Förderung gehören in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!

**STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN**



Mercedes-Benz



Deutsche  
Vermögensberatung

**EnBW**  
Die Energie-AG.

**Nintendo®**  
GAMING 24:7™